

不怵“秋老虎” 处暑养生有讲究



佐西洋医生正在为病人诊治



医学科普

今日是处暑节气。处暑的“处”即终止之意，顾名思义，处暑代表着炎热即将过去，暑天将近结束。然而，最近首府却依旧温度较高。那么，面对“秋老虎”，处暑养生需要注意些什么？本期健康周刊，呼和浩特晚报记者邀请到了内蒙古自治区中医医院肺病科副主任医师佐西洋，为你讲解处暑的养生之道。

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

对抗“秋老虎” 补水润肺少不了

暑气渐退，秋意渐显，正是“争秋夺暑”之时。但最近我市还没出现真正意义上的秋凉，甚至晴天午后的炎热不亚于暑夏之季，这也是人们常说的“秋老虎，毒如虎”之意。据佐西洋医生介绍，“秋老虎”的蛮横在于高温之下人体出汗较多，阴液容易消耗，且温燥气候易伤阴津，人们容易出现头发枯燥、皮肤紧绷、眼睛干涩、口唇及鼻咽黏膜干燥、大便干结难解等问题，此皆肺主皮毛、燥气伤肺之象。

“此时，人体应适当补充水分，以避免燥邪伤肺。”佐西洋医生说，处暑时节，人体摄入水分以少量频次、甜咸搭配为宜，在饮用水中加入少量食盐可减少体内水分流失，而淡糖水或蜂蜜水有润肺养阴的作用，故“朝朝盐水，晚晚蜜糖”可谓秋季的饮水养生之道。

此外，秋气应肺，肺喜润恶燥，饮食养生当注重“清”“润”二字。清凉润燥宜多吃黄瓜、西红柿、胡萝卜、莲藕、马蹄、葡萄、梨、柑橘、甘蔗等甘润多汁的瓜果，除了能补充机体缺失的水分以外，亦富含各种维生素、矿物质等营养物质。

保证睡眠+运动调节 可缓解秋乏

秋乏是处暑时节时常发生的一种自然生理现象，是人体为补偿夏季超常消耗的一种保护性反应。由于夏季高温，人体出汗多、睡眠少、食欲差、体力消耗大，且高温还会使神经系统兴奋性增高，新陈代谢加速，能量支出过大，这时人体会欠下很大一笔“债”。随着秋天的到来，气候变凉，各系统也随之发生变化，从活跃状态转入生理性休整期，于是秋乏就发生了。

“应对秋乏，要保证休息，早睡多睡。”佐西洋医生介绍，处暑节气过后，天气将逐步转凉，应该改变夏季晚睡的习惯，尽量提前1小时上床休息，只有保证充足的睡眠才能够消除疲乏，恢复精力，为第二天的工作积蓄能量。同时，适当午睡也利于化解困顿疲劳，特别是睡眠相对不足的上班族。需要注意的是午睡时间不宜过长，一般

不宜超过1小时。过度深睡往往不利于午后觉醒，反而影响下午的工作状态。

“此外，运动消困、伸腰醒神也是应对秋乏的妙招。”佐西洋医生建议早上、午后清凉之时应适当运动，挥汗祛湿，泄汗除热，能够有效消除体内湿热之困，让人一身轻松，困乏全消。不能外出锻炼的上班族也可在办公室里多伸懒腰，同样有消除疲劳的效果，也可以提高机体对高温的耐受力和对“秋老虎”的抵御力。

处暑饮食有讲究 调养脾胃为上

处暑之后，阳消阴长，加上时常有雨，湿气较重，湿热并行，中医学上有所谓“秋来‘伏’不去”的说法。因此，此时调养脾胃，预防胃肠疾病，既是对夏季损耗的弥补，也是冬季贮存体能、积蓄能量的需要。

“虽然最近天气还比较炎热，不过早晚能感觉到温度已经有所下降。这个时候，有些人会因为之前夏天过食冷物而伤到脾胃，从而出现食欲不振。这些表现都是中医学所说脾胃亏虚、失于健运、湿浊内盛所致。如果这段时间不把脾胃调整好，身体会受到一定的影响。”佐西洋医生说，“健脾胃应从清热利湿入手，将体内湿热排出体外，即可促进脾胃功能恢复。因此，不要过多进食寒凉食物。要给脾胃一个调整适应期，可先补食一些既富含营养又易消化的食物，适当多吃祛湿热、健脾和胃的食物，如茯苓、芡实、山药、小米等，以促进脾胃功能恢复，为秋补做好准备。同时，在饮食上还需避免大量饮酒、大鱼大肉，酒能助湿，肥甘厚味滋腻碍胃也可助湿。饮食过盛，脾胃运化不及，就可造成水湿的停留，比如传统糕点八珍糕是经典健脾祛湿食疗方，用甘草、山药补益脾胃，茯苓、莲子健脾安神，芡实、白扁豆、薏苡仁兼顾祛湿，麦芽、山楂健胃消食，健养脾胃同时兼顾祛湿消滞，脾虚又有胃滞的人群也可以吃，脾胃健则腹胀消。”

此外，佐西洋医生提醒，随着立秋的到来，很多人准备“贴秋膘”，秋季进补虽好，却最忌大补特补。因为贸然进补反而会加重脾胃负担，使长期处于疲弱的消化器官更加不堪一击，导致消化器官功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。



医生简介：

佐西洋，内蒙古自治区中医医院肺病科副主任医师，硕士研究生，毕业于天津中医药大学。现任中国中药协会呼吸病药物研究专业委员会青年委员，内蒙古自治区中医药学会中西医结合呼吸病专业分会委员。擅长中西医结合治疗上呼吸道感染、咳嗽、阻塞性肺疾病、肺心病、间质性肺炎、哮喘、支气管扩张等呼吸系统疾病。

健康饮食、阅读和运动可增强儿童推理能力

推理能力是学习和解决日常问题的关键能力。《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》近日刊载的一项研究显示，在小学头两个学年里，儿童提高整体饮食质量、增加阅读和有组织的体育运动的时间，可以提升推理能力。

东芬兰大学等机构的研究人员利用2年时

间，追踪了397名6岁至9岁芬兰小学生的饮食和体育运动等情况。

研究发现，拥有更健康饮食习惯的儿童比其他儿童表现出更好的推理能力，这里的健康饮食习惯包括多吃果蔬、少吃红肉等。花更多时间阅读和有组织运动的儿童会比他们的同龄人表现出

更好的推理能力；而把过多时间花在电脑上和无人监督的闲暇活动的儿童则会表现出较弱的推理能力。

研究人员表示，帮助儿童健康饮食、鼓励儿童阅读和参加有组织的体育运动，有利于儿童推理能力的发展。

(据新华社 李雯)